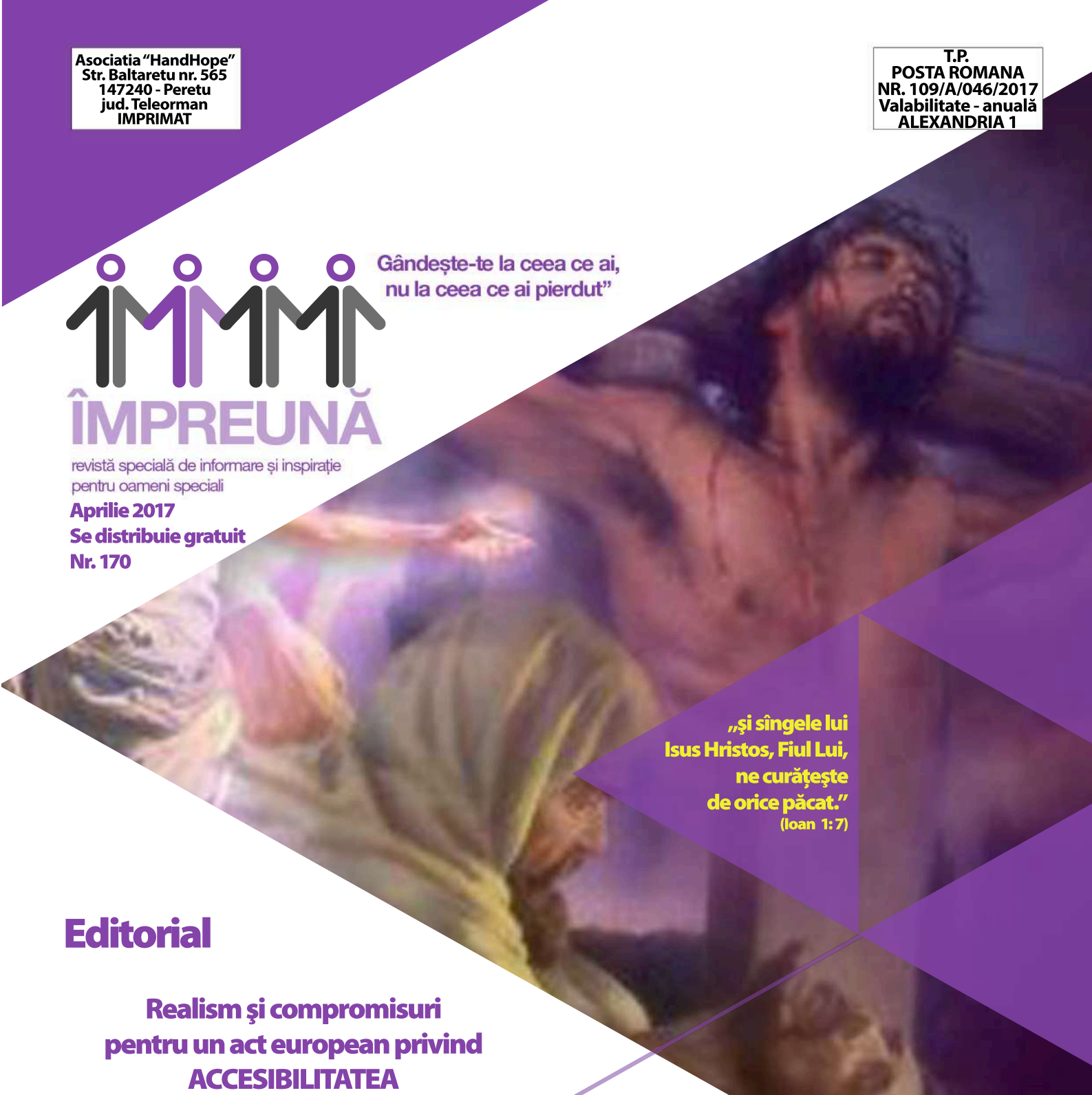
Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 109/A/046/2017
Valabilitate - anuală
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Aprilie 2017
Se distribuie gratuit
Nr. 170



„şi sîngele lui Isus Hristos, Fiul Lui, ne curăţeşte de orice păcat."
(Ioan 1:7)

Editorial

Realism şi compromisuri pentru un act european privind ACCESIBILITATEA

de **Lavinia Elena Niculicea**

Actul european privind accesibilitatea ar putea avea un impact asupra vieților celor 80 de milioane de persoane cu dizabilități din Europa.

Redăm declarația lui Morten Loekkegaard, raportor privind Actul European al Accesibilității:

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Incursiune într-un obișnuit – neobișnuit - pag. 3
„Sângele lui Dumnezeu" - pag. 4
Povestea fluturelui - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As.„Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Înfruntarea tenebrelor - pag.16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Avem un scop comun: de a face Europa mai accesibilă. Cred cu tărie că putem atinge acest obiectiv doar fiind realişti şi găsind compromisuri bune – nu în spatele uşilor închise din Parlament, dar împreună cu o varietate largă de părţi interesate.

Vom începe negocierile în Parlamentul European cu privire la o problemă importantă – Actul european privind accesibilitatea.

Reacţia părţilor interesate la proiectul meu de raport, precum şi numărul de amendamente înaintate de colegii mei din Parlament, arată cât de importantă este această propunere.

Trebuie să procedăm corect.

De la începutul procesului, în calitate de raportor pentru acest dosar, ambiţia mea nu a fost de a produce o teză de ordin ideologic, ci de a oferi soluţii care să fie puse în aplicare de către statele membre.

O abordare europeană reprezintă o necesitate dacă vrem să evităm provocările în ce priveşte ajungerea la un consens, care ar putea apărea într-o transpunere diferită a Convenţiei ONU privind persoanele cu handicap din 27 de state membre.

Cu toate acestea, faptul de a convinge statele membre să ni se alăture în această legislaţie, nu înseamnă că trebuie să reducem ambiţiile Actului din Parlamentul European – ci chiar din contră.Rolul parlamentului este crucial în această propunere specială. Sarcina noastră principală trebuie să fie aceea de a facilita o viaţă mai independentă pentru cei aproximativ 80 de milioane de oameni din Europa care trăiesc cu o formă de dizabilitate.

Punctul de plecare şi obiectivul urmăresc două lucruri: de a creşte accesibilitatea pentru cei cu nevoi şi, în acelaşi timp, să consolideze piatra de temelie a cooperării noastre europene: Piaţa unică.

Aşa cum am spus mai înainte, acest lucru înseamnă în a obţine un echilibru delicat între o accesibilitate mai bună şi crearea celor mai bune posibilităţi pentru întreprinderi de a dezvolta servicii şi produse accesibile.

Dacă vom reuşi să realizăm acest lucru, vom ajunge la o soluţie convenabilă pentru toate părţile implicate.

Accesibilitatea va fi îmbunătăţită în mai multe domenii, cum ar fi cumpărăturile on-line, cărţile electronice, sistemele de operare şi de transport. În acelaşi timp, întreprinderile vor fi încurajate să inoveze în producerea de produse accesibile şi de a avea un acces mai bun în ce priveşte vânzarea serviciilor şi produselor accesibile în toată Europa.

O inovaţie: a urmări accesibilitatea

După consultarea atât cu reprezentanţii persoanelor cu handicap, cât şi cu cei ai întreprinderilor care se ocupă cu accesibilitatea într-un fel sau altul, în multe sectoare, am experimentat un angajament comun: creşterea accesibilităţii.

O accesibilitate mai bună are o mare valoare adăugată, nu numai pentru persoanele cu handicap, ci şi pentru persoanele în vârstă, femeile însărcinate şi pentru societate în ansamblul său.Inovarea are loc – şi dezvoltarea este rapidă. Multe exemple bune provin din sectorul TIC.

Preluând conducerea, acest sector a oferit o amplă motivaţie pentru alte sectoare de a se ocupa, de asemenea, de accesibilitate.De exemplu, să luăm în considerare smartphone-ul. În această vară, smartphone-urile cu touch-screen vor sărbători cea de-a zecea lor aniversare. În urmă cu doar zece ani, Apple a prezentat o soluţie, care astăzi nu este doar un dispozitiv de asistare, dar în schimb a devenit tehnologia principală.

Persoanele care trăiesc cu dizabilităţi sunt cele care-şi cunosc cel mai bine nevoile. Acesta este motivul pentru care implicarea persoanelor cu handicap este esenţială pentru întreprinderi atunci când dezvoltă noi produse şi servicii.

Luând în considerare unicitatea fiecărei persoane cu handicap, de asemenea, trebuie să recunoaştem că nu există o soluţie universală.

Din acest motiv sper ca Actul să funcţioneze ca un susţinător al inovaţiei şi să încurajeze întreprinderile, mici şi mari, peste tot în Europa, să inoveze şi să vină cu soluţii care să îndeplinească necesităţile fiecărui utilizator.

Speranţa şi ambiţia mea este că Actul european privind accesibilitatea va îmbunătăţi în mod semnificativ viaţa a 80 de milioane de persoane cu handicap din Europa.

Fiind pragmatic şi realist, sunt pe deplin conştient de faptul că nu vom atinge accesibilitate 100% peste noapte, dar sunt încrezător că, prin acest act, ne îndreptăm în direcţia cea bună.

-sfârşit-

Sursa: http://articole.observatorul.ro/realism-si-compromisuri-pentru-un-act-european--privind-accesibilitatea.html
Preluat cu permisiune

Incursiune într-un obișnuit – neobișnuit

Printr-un fantastic efort de voință, 26 diplome sportive.

Din fericire, în această aprigă bătălie cu boala, Nicolae Popcov n-a fost singur, cum nimeni nu poate fi într-o societate de frățească solicitudine, cum este a noastră. I s-a întins de îndată o mână de ajutor din partea unor antrenori, instructori și medici ai clubului sportiv „Voința", ai stadionului „Olimpia" și ai Centrului de medicină sportivă București. La îndemnurile acestora se angajează într-un exercițiu fizic ambițios: alergare pe pista stadionului (400 m). Cu prima ocazie efectuează trei ture, dar efortul se dovedește enorm pentru un handicapat, încât se hotărăște să abandoneze. Izbutește totuși și de data aceasta să-și înfrângă inerția și revine pe stadion. Cu o tenacitate rar întâlnită, înghițindu-și durerea, lac de transpirație, la limita puterilor, izbutește, după luni și luni de antrenament, să alerge chiar și 25 de ture, deci nici mai mult nici mai puțin decât 10 kilometri! Vă rugăm să rețineți: performanța aceasta, ce poate face onoare chiar și unui bărbat tânăr și sănătos, aparține unei persoane care, cu șase ani mai devreme, gâfâia, trăgându-și piciorul, până la prima stație de troleibuz.

Între 1982 și 1983 își organizează următorul program săptămânal: luni: urcă pe jos 24 de etaje. Marți: efectuează 10 ture de stadion. Miercuri: 10 ture de stadion. Joi: 5000 m. Vineri: pauză. Sâmbătă: 60 minute de mers pe jos în ritm alert. Duminică: 10 ture pe stadion. În tot acest răstimp, continuă gimnastica de recuperare și mersul pe bicicleta medicinală.

Începe să devină un vizitator activ al stadioanelor, dar în calitate de sportiv, nu de spectator. Treptat câștigă simpatia, prețuirea unor tineri prezenți la antrenamente, ca și pe cea a antrenorilor și medicilor sportivi. Munca, osârdia, activitatea metodică, impun totdeauna respect.

„N-am suportat niciodată compasiunea. E un sentiment care mă jignește. Individul e dator, în limitele sale biologice, să-și păstreze demnitatea, lucrând. Rolul de victimă este comod dar ingrat". Printre persoanele de care se apropie cel mai mult este și doctorul Ioan Drăgan, directorul Centrului de medicină sportivă București. La îndemnurile acestuia, se încumetă să atace o altă disciplină sportivă: crosul. Participă la mai multe competiții și reușește să obțină, de-a lungul anilor, nu mai puțin de 26 de diplome și mai multe medalii. Iată câteva dintre ele, Crosul „Cupa mărțișorului, 12 kilometri într-o oră și 16 minute: Crosul primăverii 6.000 metri în 38 minute și 35 secunde: Crosul Vulcan 8.000 metri. Cititorii noștri vor înțelege desigur că acest imens travaliu, despre care se poate vorbi pe scurt într-o relatare gazetărească, a durat în fapt 13 ani, că totul a fost cucerit bucată cu bucată, cu răbdare și voință de fier. E o istorie în care apar doi oameni: tânărul din 1974, pentru care parcurgerea unei distanțe de 50 metri constituia un veritabil chin și bărbatul de azi care aleargă 10 kilometri. E fantastic!

Ameliorarea treptată a condiției sale fizice (și eliberarea din strânsoarea dureroasă a complexelor de inferioritate) i-au dat curajul să-și caute o tovarășă de viață. A găsit-o în persoana Mariei Popcov, economistă la I.A.P.L „Amzei". Familia s-a întregit apoi cu o fetiță, Iolanda.

Aceasta e povestea lui Nicolae Popcov, un om care și-a învins soarta prin propriile sale forțe. E istoria emoționantă, pilduitoare, a unui tânăr ce a luptat pentru o viață demnă, alegând drumul cel mai greu. E un exemplu seducător pentru toată lumea. Dar nu numai atât. Noi considerăm că prin vasta sa experiență, alături de medici de profil și în cadrul unor așezăminte medicale de recuperare, el ar putea deveni un ghid prețios și chiar un sfătuitor competent al altora aflați în situații asemănătoare.

Articol apărut în ziarul „Flacăra"
din 20.03.1987
Preluat cu permisiune

Apărut 1998 Mai:

Pe stadionul „Voința" din București, Nicolae Popcov, în vârstă de 50 de ani, victimă a poliomielitei la vârsta de 2 ani, cu sechele vizibile la piciorul stâng, a alergat pentru ziarul „Național", fără pauză, 57 de minute (8.000 m). „Mă antrenez de cinci ori pe săptămână și mă simt foarte bine. În fiecare an particip la crosul popular, care are loc în luna octombrie". Obiectivul pe care și l-a propus a fost acela de a acoperi 16 ture de pistă (6.400 m) în 45 de minute. După ce a reușit ce și-a propus, simțindu-se bine, el a mai alergat încă 4 ture de stadion. Sâmbătă Nicolae Popcov va participa la „Crosul european" organizat de delegația europeană în România.

Din 1971 - 1998

În acest răstimp și după, 1987 am lucrat ca tehnician la Institutul Politehnic București. Menționez și subliniez cu emoție sprijinul tuturor colegilor și le mulțumesc mult astăzi.

Colegii de astăzi (2017) de la „Ridică-te și Umblă", primesc nota 10 (zece) pentru simpatia lor față de mine!, un pumn de țărână.

-sfârșit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

„Sângele lui Dumnezeu”

Ciprian Crăciun

Domnul Isus nu a venit ca să ne aducă aur, argint, vile sau nave cosmice. Cu toate că oamenii și-ar fi dorit astfel de lucruri, iar Dumnezeu ar fi avut capacitatea să le ofere așa ceva, lucrul acesta nu s-a întâmplat. Domnul Isus a venit în lumea noastră aducând cu totul altceva și anume, El ne-a oferit sângele lui Dumnezeu.

Ce surpriză pentru unii, și ce dezamăgire pentru alții. Nu știu tu din ce categorie faci parte? Ești mulțumit de oferta Sa, sau așteptai altceva. Dacă te afli printre cei nemulțumiți de acest dar, ce anume a-i fi dorit să-ți aducă? Da, înțeleg. Poate că nu îți doreai neapărat avere, însă dacă ți-ar fi adus sănătate, poate că acest lucru ar fi fost suficient. Oare?!!

La ce ne folosește sănătatea, bogăția, faima, chiar fericirea, dacă vine judecata? Iar în urma judecății divine, toți suntem condamnați la moarte? Iar moartea la care suntem supuși este veșnică? La ce ne-ar folosi toate comorile și tainele Universului infinit? Da, știi deja răspunsul: la nimic.

Domnul a știut acest lucru înaintea noastră. Atunci când a hotărât să vină la noi, El ne-a adus, nu doar cel mai scump dar posibil, ci și cel mai necesar și urgent tratament de care neamul omenesc avea nevoie pentru a fi vindecat de păcatul mortal, pe de o parte, dar și de a scăpa de judecata finală, pe de altă parte. Ce șanse am fi avut noi să mituim pe Marele Judecător? De câtă avere și de câtă putere ar fi trebuit să dispunem noi pentru a reuși acest lucru? Dacă nici măcar Diavolul nu a putut face acest lucru, cu atât mai puțin noi.

Slavă și mărire Domnului Isus care a găsit o cale sigură și în același timp dreaptă, de a obține iertarea noastră veșnică înaintea lui Dumnezeu. El a plătit prețul suprem cu sânge de Dumnezeu. Să-I mulțumim și să-I dăm slavă în vecii vecilor. Amin!

Paștele este o sărbătoare pe cât de importantă, pe atât de cutremurătoare. Evenimentul acesta, ne aduce în atenție un fapt greu de conceput și anume situația în care un om obișnuit și păcătos, ca mine și ca tine dragă cititor, ajunge să-L judece pe Dumnezeu. Fiecare sărbătoare a Paștelui, ne așază pe noi, oamenii, în această postură teribilă și nefastă, de care nu putem scăpa. Noi toți, trebuie să dăm un verdict în acest proces care are loc chiar acum în realitatea vieților noastre spirituale și religioase, și anume: ce vom face cu Isus anul acesta?

Pilat a fost singurul om din lume, care L-a judecat pe Dumnezeu la propriu. A fost el pregătit pentru lucrul acesta? S-a gândit vreodată că va face așa ceva? Și-a dorit să fie judecătorul lui Dumnezeu? Răspunsul la toate aceste întrebări este, nu. Pilat nu s-a pregătit, nu s-a gândit și nici nu a vrut să-L judece pe Isus. Totuși a fost nevoit să o facă. Chiar dacă vrei sau nu vrei, a sosit timpul ca și tu să-L judeci pe Dumnezeu. Paștele este evenimentul anual care ne reamintește mereu tuturor, că a sosit ziua când fiecare dintre noi, stăm pe scaunul de judecător. Ești tu mai pregătit decât a fost Pilat, să-L judeci pe Isus?

Dacă ceea ce a facut Pilat, a fost atât de important și cutremurător în același timp pentru întregul Univers, haideți să aflăm cine a fost el, și în ce măsură Dumnezeu a încercat să-l pregătească pentru acest act suprem.

Tatăl lui Pilat, se numea Marcus Ponţius. Era de origine spaniolă și a ajuns să fie renegat de poporul său deoarece devenise un om al Romei. Făcându-se remarcat în armata romană, Marcus urcă rapid treptele ierarhiei militare devenind general. Repurtând mai multe succese militare, el primește din partea lui Cezar, medalia suliţei de aur şi titlul onorific de „Pillati” - o demnitate militară deosebită.

Generalul spaniol Marcus Ponţius, a avut un fiu căruia i-a pus numele Pillati, în amintirea succeselor

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

sale. Fiul său, era un tânăr dornic de aventură şi onoruri. La fizic, este descris ca având o constituţie robustă. Era un atlet desăvârşit, cu ochi negri, frunte tensionată şi un spirit căutător de acţiune.

În Europa, împăratul roman purta războaiele germanice. Aceste evenimente, l-au apropiat pe tânarul Pilat de curtea imperială, unde urmăreşte să câştige diferite demnităţi. Puterea, gloria şi averea îi însetau sufletul.

În vremea aceea, la Roma bârfa se rotea în jurul Iuliei, fiica lui Tiberius Cezar. Fata devenise subiectul discuţiilor fierbinţi, datorită comportamentului ei indecent. Se căsătorise deja de trei ori, şi de tot atâtea ori divorţase. Împăratul Tiberiu, era îndurerat de imaginea negativă pe care i-o făcea fiica lui. Chiar într-un timp făcuse planul s-o ucidă. Însă inima de tată şi-a spus cuvântul şi a dat ordin să fie doar exilată.

În exilul ei, și-a continuat viața amoroasă și chiar a avut o fetiță cu un centurion Roman pe care a numit-o, Claudia. Fata avea 16 ani atunci când l-a întâlnit prima dată pe Ponțius Pilatus care sosise la Roma. Datorită trecutului mamei sale, Claudia nu se bucura de o reputaţie prea bună, motiv pentru care tinerii de viță nobila din Roma o evitau, chiar dacă era nepoata împăratului.

Acest lucru a constituit ocazia de aur pentru Pilat, care era interesat să se apropie de tron. Aşa că se căsătoreşte cu Claudia Procula. Între cei 12 martori care trebuiau să participe la cununie, se afla şi Tiberius Cezar în persoană. După nuntă, Pilat cere un loc în aceeaşi trăsură cu împăratul şi reuşeşte să urce împreună cu acesta. Făcea acum parte din familia imperială. Pe când mergeau în trăsură, împăratul i-a înmânat ca dar de nuntă, ordinul de numire ca guvernator al Iudeii. Pilat era fericit. Se grăbeşte spre Iudeea şi îşi face intrarea noaptea în strălucirea a mii de torţe aprinse care luminau efigiile cezarului.

După legile romane, femeilor demnitarilor nu li se îngăduia să-i însoţească pe bărbaţii lor când erau numiţi într-o slujbă în provincie. Această dispoziţie aspră din timpul republicii a fost abrogată sub Augustus (Tacit. Let. III 38). Astfel că Pilat era însoţit la Ierusalim de Claudia Procula, nepoata lui Tiberiu.

Urmează trei revolte iudaice, toate înnecate în baie de sânge de către Pilat (Luca 13.1). După un timp a luat scuturile cu chipul Cezarului şi le-a agăţat pe zidul Templului. Atunci o plângere este înaintată împăratului printr-o delegaţie care ajunge la Roma şi în urma căreia, Tiberiu îi cere lui Pilat să dea jos scuturile şi să le pună pe palatul din Cezareea.

Acesta era Pilat al şaselea guvernator al Iudeii, un om crud şi care nu avea respect pentru lucrurile sfinte. Cu toate acestea, Dumnezeu S-a îngrijit ca omul acesta să-L cunoască pe Mesia şi să poată fi mântuit.

„Soţia lui (Claudia Procula) îi spusese câte ceva din faptele minunate săvârşite de Profetul din Galilea, care vindeca pe bolnavi şi învia pe morţi. Acum, toate acestea prindeau - ca într-un vis - viaţă în mintea lui Pilat. Şi-a adus aminte de veştile pe care le auzise din diferite părţi." Viaţa lui Isus, p.724

„Ca răspuns la rugăciunea lui Isus, soţia lui Pilat a fost vizitată de un înger şi într-un vis ea a văzut pe Isus, şi a vorbit cu El. Ea a înţeles misiunea şi caracterul Său. Ea ştia că El este Prinţul lui Dumnezeu. L-a văzut în sala de judecată. I-a văzut mâinile legate strâns, ca ale unui criminal. A văzut pe Irod şi pe ostaşi cum Îl batjocoreau. A auzit pe preoţi şi pe conducători cum Îl acuzau. A văzut pe Pilat cum Îl dă să fie biciuit, după ce a declarat că nu găseşte nici o vină în El. a auzit pronunţarea condamnării. A văzut crucea ridicată pe Golgota. A văzut pământul plin de întuneric şi a auzit misteriosul strigăt: „S-a sfârşit!".

Apoi a văzut un alt tablou: ea a văzut pe Domnul stând pe un nor mare şi alb, în timp ce pământul se învârtea în spaţiu, iar omorâtorii Săi fugeau din faţa slavei Sale. Cu un strigăt de groază s-a trezit şi de îndată a scris lui Pilat cuvinte de avertizare. În timp ce Pilat evita cu privire la sentinţă, un sol şi-a făcut loc prin mulţime şi i-a înmânat scrisoarea din partea soţiei sale, care spunea: „Să nu ai nimic de a face cu Neprihănitul acesta; căci azi am suferit mult în vis din pricina Lui." (Matei 27,19). Viaţa lui Isus, p.732

Pilat se afla într-o teribilă încurcătură. El dorea să-L elibereze pe Isus, împăratul iudeilor, dar nu vroia să-l dezamăgească nici pe împăratul de la Roma. Ce moment de cumpănă. Pentru el, de clipa aceasta depindea viaţa sau moartea. Oare ce va face Pilat? Dar tu, oare ce decizie vei lua?

Pilat a privit la Mântuitorul. În inima lui, el înclina să creadă că Isus este Dumnezeu. Dar strigătul lumii de afară a pus capăt pentru totdeauna şansei lui de a fi salvat. Pilat a uitat pentru o clipă toate dovezile mesianităţii Omului din faţa sa. El se întoarse neputincios spre Domnul Isus şi spuse: „Îmi pare rău, dar nu Te pot salva." Vai ce grozăvie! Oare cine trebuia salvat? Ca gest final, el a recurs la un act care a rămas de proverb în întreaga lume: L-a condamnat la moarte pe Isus, după care s-a spălat pe mâini de vinovăţia sângelui lui Dumnezeu (Matei 27,24).

continuare în pag. 19

Povestea fluturelui

adaptare după un text italian anonim

A fost odată o omidă căreia, într-o zi, i-a venit timpul să îşi facă un cocon pentru a deveni un fluture frumos. Zis şi făcut. Omida s-a învelit în mătase albă şi peste câteva zile bune i-au crescut aripile. Pentru că omida devenise un fluture mare şi frumos şi nu mai avea suficient loc în coconul său, a început să îl spargă pentru a ieşi.

Un om văzu din întâmplare coconul şi se opri să-l studieze. Prin mica lui gaură, omul observă un fluture care se străduia să iasă. Rămase multe ore lângă cocon urmărind fluturele care părea că se află pe punctul de a abandona, fără să poată ieşi prin gaura care rămânea mereu la fel de mică.

Omul decise atunci să ajute fluturele. Luă un cuţit, deschise coconul şi fluturele ieşi nestingherit. Totuşi, trupul lui era slab şi amorţit, iar aripile fragile şi chircite abia se mişcau. Omul continuă să-l observe, spunându-şi că aripile fluturelui se vor deschide dintr-o clipă în alta şi că acesta va putea zbura. Dar nu se întâmplă nimic! Fluturele îşi petrecu restul vieţii târându-se pe pământ, cu trupul lui slab şi aripile inerte. Niciodată el n-a putut să zboare.

Ceea ce omul nu a înţeles este că trecerea prin orificiul coconului i-ar fi permis fluturelui să facă efortul necesar ca să poată trimite lichidele vitale din trupul lui către aripi. Astfel, el ar fi putut să zboare. Era chinul prin care viaţa îl punea să treacă pentru a putea creşte şi pentru a se dezvolta. În intenţia lui de a-l ajuta, tocmai omul binevoitor l-a condamnat pe fluture la o viaţă de mizerie.

Morala: *Uneori, pentru a deveni mai puternici, este nevoie să ne confruntăm cu anumite obstacole din calea noastră. Dacă reuşim să le escaladăm şi învingem, vom putea zbura spre cele mai înalte şi frumoase vise ale noastre.*

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Încărcarea cu vitamine (V)

Catalog de la A la Z

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Vitamina E

Tot ceea ce ştiam despre această vitamină este că foloseşte pielii noastre, şi în lipsa ei pielea noastră ar suferi.

După ce vom citi acest articol, vom cunoaşte mult mai multe lucruri despre această vitamină.

Vitamina E face parte ca şi vitamina A şi C, din categoria vitaminelor antioxidante.

Ceea ce nu ştiam despre ea este că vitamina E este numită vitamina inimii, motivul stând în abilitatea sa de a proteja membranele celulare care previn oxidarea radicalilor liberi (cei care vor duce la degradarea corpului uman, în mod special în ceea ce privesc bolile de inimă sau diferite tipuri de cancer.)

Proprietăţi ale vitaminei E:

1. Aparatul circulator este îmbunătăţit prin consumarea acestei vitamine. Previne arterioscleroza datorită capacităţii sale de prevenire a oxidării colesterolului şi a depunerilor de colesterol pe pereţii arterelor...

Într-un fel, putem spune că vitamina E curăţă arterele, astfel încât şansele de Infarct Miocardic, Angină Pectorală, sau Accident Vascular Cerebral, să se micşoreze. Cei care consuma 400 Iu (268mg), au până la 70% şanse mai puţine de a face un atac de cord.

2. Vitamina E este de folos pentru persoanele care au o circulaţie proastă ale picioarelor, pentru cei care suferă de dureri musculare la nivelul gambelor, sau muşchilor picioarelor, în timpul mersului sau în timpul nopţii.

3. Pierderea memoriei este evitată datorită antioxidanţilor pe care vitamina E îi conţine, se reduce impactul negativ al radicalilor liberi asupra neuronilor. Îmbunătăţind circulaţia sângelui, şi protejându-ne de Accident Vascular Cerebral, se previne dereglarea

funcţiilor creierului şi pierderea memoriei.

Previne rigidizarea capilarelor nazale şi îmbunătăţeşte elasticitatea lor şi previne sângerarea nasului.

Mai mult decât atât, are prorietatea de a ajuta la vindecare, în special rănile de la nivelul nasului.

4. Vitamina E ajută la eliminarea radicalilor liberi, generaţi atât de corp în sine, cât şi de surse externe lui, cum ar fi: fumul, emisiile

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

de gaze, substanțe poluante, etc. Abilitatea acestei vitamine de a lupta contra radicalilor ce intră în corp a fost dovedită.

Este un fapt dovedit că folosirea vitaminei E previne cancerul la bărbați și cancerul mamar și de uter, la femei.

În doze mari, poate fi de efect pentru persoanele care suferă de Alzheimer, sau alte forme ale Demenței, prin întârzierea declinului mental. Are de asemeni un rol important în tratarea bolii Parkinson, în combinație cu seligiline.

Alte proprietăți

- Prevenirea dezvoltării cataractei și îmbunătățirea vederii

- Stabilizarea zahărului în sânge, la diabetici

- Folosit împreună cu vitamina C în tratarea alcoolismului

- Exercită funcția de protector al pereților intestinali, ai colonului, pentru a nu se ajunge la boala diverticulară

- Îmbunătățește simptomele de durere în piept și balonare din timpul menstruației, ajută la ameliorarea simpomelor negative de menopauză

- Ajută la grăbirea procesului de vindecare a rănilor, amestecat cu ulei. De asemeni poate ajuta și în cazul psoriazisului.

Doza zilnică necesară ar fi de 15 mg pe zi. Pentru unii cercetători, ar fi de preferat doze de până la 328 mg, pentru un efect terapeutic vizibil.

Avantajul este că aceasta nu are efecte secundare, oricât de multă ar fi ingerată. Ba mai mult, s-a dovedit că o doză de 328-528 mg ar putea ajuta la îmbunătățirea activității inimii. Un studiu din Cambridge a făcut cunoscut faptul că 77% dintre pacienții cu probleme cu inima și-au îmbunătățit semnificativ starea după ce au fost tratați 600 de zile cu această vitamină.

Ce alimente conțin vitamina E?

Sursele de alimentație de origine animală conțin o cantitate atât de mică de vitamina E încât este nesemnificativă pentru a putea atinge necesarul zilnic.

Surse vegetale: plantele cu grăsimi vegetale: ulei din germeni de grâu, semințele de floarea soarelui, alunele, uleiul de floarea soarelui, migdalele coapte, lecitina de soia, uleiul de măsline, mere, sparanghel, avocado etc.

Cum putem lua și păstra vitamina E în corp?

Vitamina E se absoarbe cel mai bine când consumăm grăsimi (sănătoase, ca cele de mai sus). Este mai bine să luăm vitamina E în timpul mesei. Vitamina E poate fi ajutată de Selenium să fie prezentă mai mult timp în corp.

Toxicitatea Vitaminei E

Vitamina E are foarte puțină toxicitate. Totuși trebuie avute în vedere următoarele situații:

- se evită folosirea vitaminei A de către persoanele hemophile, sau care suferă de ulcer peptic. De asemeni trebuie tratat cu grijă în momentul în care folosim anticoagulant, ca heparin, sau warfarin, îți poate subția sângele prea tare, astfel încât va sângera mai ușor.

- cu o lună înainte de o operație, se va întrerupe ingestia de vitamina E

- femeile însărcinate și cele care alăptează, de asemeni trebuie să evite ingerarea de vitamina E.

În general, se recomandă consultarea unui medic în momentul în care doriți administrarea unei doze de Vitamina E, ca în cazul oricărei vitamine.

Totul se rezolvă cu prudență și multă înțelepciune în alegerea alimentelor și, mai mult decât atât, în alegerea stilului de viață.

Vă dorim să vă hrăniți în această primăvară cu tot ceea ce este mai sănătos și să vă bucurați de o viață sănătoasă!

-va urma-

Prințesa uitată de oameni: NATURA

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Persoanele cu dizabilități iubesc natura, poate mai mult decât alții, pentru că ea nu face diferență între oameni. Oferă în mod egal frumusețea ei și beneficiile ei. Ei sunt cei care o găsesc ca o prietenă fidelă și care, dacă știi să conversezi cu ea, îți destăinuie lucruri pline cu lecții de viață. În special, dăruirea necondiționată. De aceea, iată noi, cei din asociația "Ridică-te și ummblă", facem un apel celor care văd, aud și merg grăbiți să rezolve problemele lor urgente, să nu defaime, sau să prejudicieze prin abuz existența minunată a celei care este sursa sănătății de lângă noi. Motiv pentru care am făcut această declarație de ocrotire:

"Suntem prea grăbiți s-o admirăm. Suntem prea preocupați cu lucrurile făcute de mâinile noastre ca s-o atingem. Suntem prea programați să ne uităm la scenele video pe care le face imaginația umană ca să ne uimim de frumusețea naturii în spectacolul ei. Suntem prea dezamăgiți de nereușitele noastre ca să mai vedem bucuria și izbânda ce ni le dă în culorile și în arhitectua ei, prințesa natură. Suntem prea plini de ură ca să vedem dăruirea binelui ei fără condiții.

Să ne imaginăm, că, într-o zi, natura de lângă noi ar pleca pe altă planetă, văzând indiferența oamenilor față de ea. Dar, așa cum o știm generoasă și mereu renăscându-se, nu ar pleca fără să ne anunțe. Poate ar da știre timp de o lună sau trei sau un an, până să plece.

Lumea ar intra în panică. Ar fi conferințe planetare ca s-o convingă să nu plece. Ar fi festivaluri de onoare în cinstea ei. Poeții și scriitorii ar zugrăvi-o în cele mai frumoase expresii și ar cânta-o ca niciodată până atunci. De ce? Pentru că dacă pleacă va trebui să plecăm și noi din viață. Nu ar avea cine să ne mai întrețină existența. Ea este și frumusețe, dar și hrană. Ea este și oxigen, dar și culoare. Ea este și forță, dar și candoare. Ce mai stai? Încalță-te și ieși s-o vezi cum n-ai mai văzut-o niciodată!

Fii atent la uimitoarea compoziție coloristică! Fii atent la surprizele pe care ți le oferă ea, imediat cum treci dealul! Fii atent cum te salută viața vietăților mari și mici de sub adăpostul ei. Ia o floare în mână și uimește-te de misterul grandios al corolei. Lasă joaca pentru o oră sau două. Concentrează-te doar pe haina ei brodată cu viață atât de variată. Îmbrățișeaz-o, căci ea deja o face și a făcut-o de-atâtea ori, fără ca tu să fii atent. Ar fi o comunicare completă. Ar fi reciprocitate. Ai ieși din izolarea ta civilizată. Ar fi o trezire a minții și a inimii și, totodată, un regret că ai neglijat-o atât de mult. Că ai speriat-o cu gazele otrăvite ale mașinii tale și ale rafinăriilor tale. Că ai alungat-o tăindu-i pădurile. Că ai infectat-o cu prafurile și stimulentele tale pentru a scoate hrană mai frumoasă la vedere, dar mai săracă în proprietăți vitale.

Ai face un lucru nobil: ți-ai cere iertare pentru neglijența ta ucigătoare. Apoi ai striga cât poți de tare: până aici! Încetați s-o mai agresați! Asta înseamnă că vei promite că o protejezi. Că vei fi atent la lecțiile de dăruire pe care ți le oferă în atâtea stiluri artistice. Asta înseamnă că îi vei mulțumi.

Apoi, uitându-te în sus, vei spune: ***„Mulțumesc, Doamne, pentru darul atât de complet și grandios pe care mi l-ai făcut dăruindu-mi viața ei, natura. De fapt Ție trebuie să-Ți cer iertare pentru ignoranța mea în a cunoaște gestul creației Tale. Te întrevăd printre tot ce ai așezat în jurul meu, cu atâta înțelepciune și frumusețe. Ești minunat!”***

-sfârșit-

CE DE TAINĂ

Era seară liniștită
Cu cerul senin,
Era cina pregătită
A Fiului Divin;

Eu v-am spus mai dinainte
Pentru ca să știți
Că unul din voi Mă va vinde
Pe treizeci de arginți.

Atunci toți se îndreptară
Către Învățător
Și pe rând se cercetară,
Care-i trădător;

Veni rândul și-a lui Iuda,
A-ntrebat și el,
Nu cumva oi fi eu Doamne,
Ucenicul cel mișel?

Tu ești Iudo, zice Domnul,
Du-te mai curând,
Iată c-a venit și ceasul
Să faci ce-ai de gând;

Atunci Iuda se întoarse
Către al lui sobor
Unde așteptau cu sete
Al Domnului omor.

Și L-au osândit la moarte
Și L-au omorât,
Și pe cruce-ntre tâlhari
Ei L-au răstignit.

Dragomir Ilie - Slatina
Din vol. „Eseuri creştine”

PLIANTUL

Pliantul tău, când l-am citit,
Multe gânduri m-au năpădit,
Mă întreb: ”Oare ce ai greșit
De ești aspru pedepsit”?

Magda Șuteu
din vol. „Inspirații Târzii”

NU VREAU...VREAU

Să nu purtați haine cernite
Și jerbe pe mormânt nu vreau
Nu vreau nici vase poleite
Doar un sicriu în care stau.

Nu vreau pomeni cu mese-ntinse
Nici lumânări lângă sicriu
Doar vorbele să fie zise
Doar cele ce acum sunt scrise.

Nu vreau tristețe-ndurerată
Nici jale mare-n jur să fie
Doar o speranță-nflăcărată
Că Domnul meu are să vie.

Nu vreau să fiți atrași de lume
Ci doar ce Sfânta Carte zice
Nu vreau pomelnici, parastase
Vreau să trăiesc în amintire.

Vreau un mormânt în tina rece
Doar un mormânt în care să stau
Pân' va veni pe ceruri Domnul
Atunci să mă trezesc eu vreau.

Vreau să aveți credința mare
Căci Domnul nostru a-nviat
Și va-nvia ca El oricare
Cine-a crezut și-a asteptat.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

UN ÎNGER

Îți trimit un înger pentru fiecare furtuna a sufletului tău,
Să îți aducă un curcubeu de lumină,
Îți trimit un înger pentru fiecare lacrimă din inima ta,
Ca să îți aducă un zâmbet de bucurie,
Îți trimit un înger pentru fiecare oftat din ființa ta,
Ca să îți ducă un zâmbet dulce,
Îți trimit un înger pentru fiecare nor din viața ta,
Ca să îți arăte că dincolo de nori e un cer plin de stele,
Trimit un înger cu o rază de soare,
Pentru a-ți încălzii sufletul când se simte singur și trist,
Îți trimit un înger pentru fiecare vorbă bună,
Pentru toate zilele în care ai nevoie de sfatul unui prieten,
Îți trimit îngerul ca să aibă grijă de tine,
Și să îți facă viața mai frumoasă!
Îți doresc ca mâine și mereu să ai parte de binecuvântări.

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

PAȘTELE CEL SFÂNT A SOSIT

Iată că Sfântul Paște la noi din nou a sosit,
Clipa când Isus pe cruce a fost răstignit,
Acolo sus pe cruce El duhul Și-a dat,
Să ne mântuiască, să ne ierte de păcate.

Isuse, Tu Te-ai sacrificat pentru noi,
Ca să ne ierți, de păcate să fim mântuiți,
Ne-ai învățat pe cei de lângă noi să-i iubim,
Să ne purtăm frumos și demni de Tine să fim.

Oameni plini de răutate pe Tine Te-au batjocorit,
Dar Tu pe toate cu demnitate le-ai suferit,
Ai îndurat toate caznele la care Te-au supus,
Prin moartea Ta pe cruce iertare ne-ai adus.

Pe cei de lângă noi mereu trebuie să-i iubim,
Dragoste, prietenie, iubire să le oferim,
Când avem probleme, necazuri, supărare,
Să le îndurăm ca Isus, să avem răbdare.

Doamne, te rog mintea să ne-o luminezi,
Pentru ca de diavol să nu mai fim ispitiți,
Și așa cum Hristos pe diavol l-a învins,
Să ne luptăm să-l învingem bucuroși să fim.

Isuse pentru iertarea pe care ne-ai oferit,
Cuvintele de mulțumire nu sunt de ajuns,
Pentru că Tu de noi să fii mulțumit,
Trebuie să ne purtăm frumos așa cum ai dorit.

Popescu Nicoleta
Argeș

ÎMBRĂCAT CU FLORI

Cu flori amestecate din vechiul univers
Am îmbrăcat un suflet, dar tot n-am înțeles
De ce renunț prea lesne în timpul cel hain
La virgule și puncte când uit să mai revin.

Dar totuși o nuanță m-alungă în beție
Cred c-am închis o ușă dar totu-i amnezie
Și poate am rămas în scuze alungate
Când sunt chemat să caut acele flori păstrate.

Un soi de amintiri aduc ce nu-mi doresc
Cuvinte reci bizare ce parcă îmbolnăvesc
Dar ard toate în jur blestemul e de vină
Râvnesc să mă adun în curcubeu deplină.

Am mai păstrat într-un sertar acolo undeva
Un freamăt răvășit pe-o foaie sau legământul ce vibra
Doar un chibrit a mai rămas o pledoarie fără glas
Despre culori în suferință ciudate locuri ce n-au ars.

Am evadat din paradoxul la care nu mă mai întorc
M-am regăsit într-o secundă ce poate n-are doar noroc
Veșminte pentru suflet am că ridicat-am des cortina
Eu sunt corola de iubiri din care s-a născut lumina.

Dana Dascălu
Iași

VINE PRIMĂVARA

De când mă știu o neîndurată soartă
Mereu am fost eu, prigonită
Numai părinții sincer sincer m-au iubit
Cu multă grijă și dragoste m-au ocrotit.

E noapte. În jurul meu e pustiu
Și nu știu ce blestem mă poartă
Pe această lume searbădă și falsă
În care n-am cerut să fiu...

Dar iată revine frumoasa primăvară
Copacii parcă-s nînși de multe flori
Dorințe copilărești, nenăscătoare
Fac inimile de bucurie să tresară.

Cidem Narcis Brâslașu
Din vol. „Eternul cânt"

PRIMĂVARA

Ca mâine totu' va-nflori
Și va veni și cucul
Iar rândunele, mii și mii
Vor săgeta văzduhul!

Dă Doamne pace pe Pământ
Și-un pic de bunăstare
Să punem pâine la copii
Pe masă, fiecare

Sfiosi, cu toții vom rosti
Prea- Sfânt numele Tău
Tu, care-ai înviat din morți
Fiul lui Dumnezeu. Amin.

Cucu Mitică

TABLOU DE PRIMĂVARĂ

Iarba râde din pământ,
cerul cântă la vioară,
păsările s-au întors:
e tablou de primăvară!

Prin grădini, grăbite tare,
furnicuțe și albine
își fac treaba de cu zori:
uite, primăvara vine!

Și câmpiile-s gătite-
și-au prins soarele pe ie
și sărută fluturii
ce vâslesc cu bucurie.

Un tablou de primăvară
sunt livezile aprinse-
e dovada cea mai clară:
Dumnezeu plantează vise!

Magdalena Dorina Suciu
din volumul
„Copilărie – pâine dulce"

CUCUL

Primăvara ar fi veșnică
Dacă cucul ar dăinui întodeauna,
Râul, ramul revin la viață
Și codrul începe a îmuguri,
Pasărea migratoare cu pene cenușii
Cântă în deschiderea concertului naturii,
Acompaniat de trilul celorlalte păsări
Ale cerului albastru.

Cucul, un specialist al cântecului,
Cel mai prețios har,
Cu care Domnul l-a înzestrat,
Din zori și până pe înserate,
Ciripitul lui e o companie duioasă.

Cucul pare a cânta o baladă
Numai de el cunoscută,
De oameni neînțeleasă.
E ca un cântec internațional de la radio,
Nu îi înțelegi textul,
Dar îndrăgești melodia.

Câți oameni n-ar rămâne muți
Interzicându-le să vorbească?
Și cucul ar fi la fel fără fermecătorul grai,
La tristețe și la veselie
Trilul său ne ține companie,
Ciripitul zburătoarei
Cu coadă lungă și pete albe
Mi-a devenit alinare!

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

LA VREMURI NOI... TOT...

În manuale, descriere exactă.
NARCIS, conciliant deliberat greșit, dorea, una și bună:
Imaginea de sine, de-a pururi, în apa din fântână.
Azi, renegat și abandonat rapid de gașca care îl
aclama frenetic...
Fântâna, oare a cui este?...
Revopsită, a fost retrocedată
unor jupâni stilați, poligloți, abili
colegi, până mai ieri, cu gașca mai sus menționată...
Păduri, locuri de muncă, speranțe, mine de cărbuni,
Dispar, hocus pocus, când dânșii hotărăsc.
Persoane cu discurs fluent, palavre apretate...
Le cade greu doar ziua când...
- fără crâcnire și negociere -
dau „dreptul" - în culise,-
celor care îi ocrotesc, îndrumă,
... firește, nu pe gratis!...

Nicu Popcov
București

TU FA CE-TI SPUN EU!

Într-o zi foarte ploioasă
Şi aproape furtunoasă,
Tata a venit la mine
Oarecum stăpân pe sine
Şi, ţinându-se de gât,
Mi-a zis foarte hotărât:
-Uite ce e, draga mea!
Nu te mai uita aşa!
Până nu îmi pierd răbdarea,
Ia degrabă stropitoarea
Şi, de bunăvoie plină,
Du-te iute în grădină
Şi, cu seriozitate,
Udă-acum florile toate!
Rapid, iute şi îndată,
Eu i-am zis foarte mirată:
-Dar, tată, afară plouă
De azi-noapte de la două!
-Tu să faci ce ţi-am spus eu!
A spus tata, cu tupeu.
Dacă plouă-i şi mai bine-
Îţi iei umbrela cu tine!

Florian Petrache
Puchenii Mari – Prahova

MAMA

Dedic această poezie
pentru toate mamele

Mama radiază de fericire.
Când copilul e fericit.
Călăuzită de Dumnezeu.
Ea mulțumește mereu.

Mama în fiecare zi.
Se roagă Tatălui Creator.
Iisus îi dă înțelepciune.
Citim Biblia, spunem o rugăciune.

Mama e cea mai iubită.
Tu mă țineai în brațe.
Cântece duioase îmi cântai.
Ce fericită erai!

Fiul arată drumul.
Îngerul meu ocrotitor.
Mama este o frumoasă ființă.
Duhul Sfânt o întărește prin credință.

De ziua ta îți dăruiesc.
Toate florile din lume.
Sfânta Treime pe cap să-ți pună.
De pietre scumpe aleasă cununa.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Anonimă

Sunt din Târgoviște, sunt în căruț, gradul 1, am 49 de ani, caut și eu pe cineva din Târgoviște, în vârstă de 30-40 ani, care să mă plimbe cu căruțul în fiecare zi 2 ore. 0767-032166

Anonim

Vând Ford Mondeo, îl poate conduce orice persoană cu handicap locomotor şi este omologată şi înscrisă în România. Are geamuri, oglinzi şi încălzire electrice, ABS, este super dotată. ITP 25 martie 2016 - 24 martie 2018. Preț negociabil. Tel. 0741-043353

Bordea Iulian

Mă numesc Bordea Iulian, sunt imobilizat la pat de cinci ani, am un cărucior electric, dar nu am baterii la el. Nu-mi permit să le cumpăr. Cei ce mă pot ajuta mă pot contacta la 0751-947440.

Eremia Gheorghe

Vând căruț manual, cu 3 roți cu cauciuc masiv, acționare la mâini, prin pedale cu lanț. Detalii 0760-296928 și pe facebook: eremia gheorghe. Preț (fără negociere) 1.000 roni, sau schinb cu 2 × piagi (stare bună de funcționare + piese schinb, sau 1 × căruț, motoscuter electric funcționabil (nu stricat, etc).

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

.....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei.....

ANUNȚ IMPORTANT!!!

Dacă sunteți interesați să contribuiți la apariția revistei, prevederile legale în vigoare vă oferă posibilitatea de a vă implica financiar, fără ca acest lucru să vă afecteze bugetul.

Prin intermediul prevederii 2% din Codul Fiscal, ca și contribuabil persoană fizică, puteți direcționa 2% - din impozitul d-voastră pe venit către Asociația „HandHope", completând **Formularul 230 sau 200 (declarația 230 sau 200)**

IMPORTANT! - *Prin direcționarea a 2% din impozitul pe venitul global către Asociația „HandHope", nu efectuați cheltuieli suplimentare, suma aferentă reprezintă un procent din impozitul pe care l-ați plătit deja către bugetul statului pentru veniturile realizate în cursul anului precedent.* Suma reprezentând 2% din impozitul dumneavoastră pe venit o puteți direcționa numai către o singură organizație nonprofit.

Ce este formularul 230? Prin formularul 230 puteţi să direcţionaţi 2% din impozitul anual către o asociaţie nonprofit. Se completează şi se depune de către persoanele fizice care realizează venituri din salarii şi asimilate acestora.

Cum se completează? Formularul cuprinde date de identificare ale contribuabilului respectiv şi date despre asociaţia nonprofit pe care contribuabilul doreşte să o susţină. D-voastră trebuie să completaţi:

Partea I: DATE DE IDENTIFICARE ALE CONTRIBUABILULUI înscriind cu majuscule, citeţ şi corect, datele prevăzute în formular (ADRESA – se înscrie adresa contribuabilului, COD NUMERIC PERSONAL– se înscrie codul numeric personal din cartea de identitate sau din buletin)

Partea II - DESTINAȚIA SUMEI REPREZENTÂND PÂNĂ LA 2% DIN IMPOZITUL ANUAL, POTRIVIT ART. 57 ALIN. (4) DIN LEGEA NR. 571/2003, și aici se completează punctul 2 - Susținerea unei entități nonprofit/unități de cult: căsuţa se bifează de către contribuabilii care solicită virarea unei sume de până la 2% din impozitul anual, pentru susţinerea unei entităţi nonprofit sau unităţi de cult.

- Denumire entitate nonprofit/unitate de cult - se înscrie de către contribuabil denumirea completă a entităţii nonprofit/unităţii de cult**. Asociația „HandHope"**

- Codul de identificare fiscală al entității nonprofit/unității de cult - se înscrie de către contribuabil codul de identificare fiscală al entităţii nonprofit/unităţii de cult pentru care se solicită virarea sumei. **CIF 14877902**

- Cont bancar (IBAN) - se completează codul IBAN al contului bancar al entităţii nonprofit/unităţii de cult. **RO80RNCB0245036735870001** (B.C.R. Alexandria)

- Sumă - se completează cu suma solicitată de contribuabil a fi virată în contul entităţii nonprofit/unităţii de cult. ***În situaţia în care contribuabilul nu cunoaşte suma care poate fi virată, nu va completa rubrica "Suma", caz în care organul fiscal va calcula şi va vira suma admisă, conform legii.***

Ce este formularul 200? Prin formularul 200 puteţi de asemenea să direcţionaţi 2% din impozitul anual către o asociaţie nonprofit, numai că acesta se depune de către persoanele fizice care realizează, în mod individual sau într-o formă de asociere, venituri în bani şi/sau în natură din România, provenind din: 1. Activităţi independente; 2. Cedarea folosinţei bunurilor; 3. Activităţi agricole pentru care venitul net se stabileşte în sistem real; 4. Piscicultură; 5. Silvicultură; 6. Transferul titlurilor de valoare, altele decât părţile sociale şi valorile mobiliare în cazul societăţilor închise; 7. Operaţiuni de vânzare/cumpărare de valută la termen, pe bază de contract, precum şi orice alte operaţiuni similare, altele decât cele cu instrumente financiare tranzacţionate pe pieţe autorizate şi supravegheate de Comisia Naţională a Valorilor Mobiliare.

Cum se completează? Formularul 200 este un pic mai complex și după ce d-voastră completați Partea I și Partea II, cu datele d-voastră, la Partea III, punctul 2, completați exact ca la formularul 230, Punctul II, cu datele Asociației „HandHope", date pe care le-am indicat un pic mai sus.

Unde se depun? Formularele se depun la Administraţia Financiară de care aparţine contribuabilul, fiecare în câte două exemplare. Originalele rămân la organul fiscal iar copia la d-voastră. Se pot trimite și prin poștă.

Până când se pot depune? Formularele trebuie depuse până la data de 25 mai 2017.

Dacă sunt nelămuriri, vă rog să sunați la nr. 0725-019651. Vă rog să insistați!

MULȚUMIM ANTICIPAT!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Solicit post și rugăciune pentru familia mea. Pentru pocăința mea și pentru schimbarea caracterului soțului.

Dana

Mariana solicită rugăciune în continuare. Și-a mai revenit după operația de tumoare la hipofiză. Are probleme cu venele care se sparg mereu și cu tratamentul

Să ne rugăm pentru Margareta. Dumnezeu să o întărească cu duhul răbdării și al blândeții, să îi dea înțelepciune, pricepere și calauzire. Și pentru verișoara ei Doina.

Viorica are probleme grave de sănătate. Să ne rugăm pentru vindecare și lucrarea pe care o face cu soțul ei și alții în penitenciare. Satana vrea să o oprească.

Să ne rugăm pentru refacerea căsătoriei lui Florin Enea, binecuvântată cu copii, refacerea legăturii cu fiul său Teodor-Mihai de10 ani: să vină la el, la tatăl său, să locuiască cu el, să aibă dor de tatăl său și dragoste.

Emilia Dinescu

Solicit rugăciune pentru nepotul Raymund care suferă de diabet și are și alte complicații de sănătate, pentru soția lui suferindă de spasmofilie și pentru cei 4 copii. De asemenea, pentru nepoțica Andreea, suferindă de epilepsie. Domnul să-i întărească și să le poarte de grijă

Mariana

Caut un tratament pentru cancer! Vă rog mult rugați-vă pentru mine ! DUMNEZEU să ne ajute!

Vasile Mareș

Zilele acestea am forțat iarăși, așa că mi s-au redeschis alte două escare. Acum am iarăși trei!

Știu că trebuia și trebuie să mă protejez, așa că îmi e un pic peste mână să vă rog să continuați să vă rugați pentru mine, însă știu că în continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă", așa că am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune.

Vă mulțumesc din toată inima!

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Expedierea prin poșta a revistei s-a scumpit binișor, așa că să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

„Și fără credință este cu neputință să fim plăcuți Lui! Căci cine se apropie de Dumnezeu, trebuie să creadă că El este, și că răsplătește pe cei ce-L caută."
(Evrei 11: 6)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

Asociația și Biserica "Ridică-te și umblă" - București

A Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna aprilie, un sincer și călduros „La mulți ani!", împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: ***Asociația Ridică-te și Umblă – 7 ani, Radio Vocea Speranței - 24 de ani, Speranța TV - 10 ani, Nicu Butoi, Adriana Leca, Daniel Dumitriu, Elena Mihaela Diaconescu, Alexandra Chiriță, Luvia Tiron, Sergiu Ursu, Cristian Chiru, Anișoara Severin, Doina Coțofană, Ilie Dragomir, Adriana Forer, Camelia Gogoneață, Norel Iacob, Marius Ionel Iordache, Monica Iosu, Andreea Cristiana Lincu, Florentina Avram, Georgeta Mocanu, Arthur Cezar Ungureanu, Carmen Tudor, Gheorghe Vasile, Gruiță Emilian Sorin.***

P.S. Se pare că nu mai avem prieteni, membri ai familiei, persoane dragi... cărora să le urăm și pe această cale lucruri frumoase cu ocazia zilei de naștere. Să dispară această rubrică? Voi hotărâți!

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

Creștinii în fiecare an sărbătoresc Pastele. Toți creștinii care au credință mare merg la Biserică pentru a sărbători învierea Domnului nostru Isus Hristos. Fiul lui Dumnezeu a mers pe Golgota cu cea mai grea cruce, care erau păcatele noastre ale tuturor. Pentru noi a fost biciuit, a fost bătut, i s-au înfipt piroaie în mâini și în picioare, pe cap i s-a pus coroană de spini, a fost înfipt în coastă cu sulița, i s-a dat să bea oțet. A fost răstignit pe cruce pentru ca noi, cei păcătoși, să fim iertați și izbăviți prin sângele care L-a vărsat pentru noi. Isus Hristos a învins moartea și l-a biruit pe cel rău. Păstorul cel bun a înviat a treia zi și S-a înălțat la cer unde este împreună cu Tatăl Creator. Noi creștinii suntem veșnic recunoscători Domnului Isus Hristos pentru că El ne-a dăruit viață veșnică ne-a izbăvit de cel rău, dar și de păcate. Oamenii merg dimineața la slujbă și cântă toți împreună cântarea: "Hristos a înviat din morți cu moartea pe moarte călcând și celor din mormânturi viață dăruindule". Apoi creștinii se întorc acasă cu inimile pline de bucurie și pace, se așează la masa frumos pregătită cu ouă roșii, mielul aburind scos din cuptor și pască galbenă cu lămâia așezată în mijlocul mesei. Când masa s-a terminat creștinii spun: Hristos a înviat! Se încheie cu: Adevărat a înviat!.

Anonim

Când te simți obosit și descurajat în urma eforturilor zadarnice, DUMNEZEU știe cât de mult te-ai străduit! Când ai plâns atât de mult încât ai simțit că te doare inima, DUMNEZEU ți-a numărat lacrimile! Când simți că viața stă pe loc și că timpul trece pe lângă tine, DUMNEZEU te așteaptă! Când nimic nu mai are sens și ești confuz sau te simți frustrat, DUMNEZEU are un răspuns pentru tine! Dacă dintr-o dată chipul tău se luminează și mai găsești o urmă de speranță, DUMNEZEU ți-a șoptit! Dacă lucrurile merg bine și ai motive să fii mulțumit, DUMNEZEU te-a binecuvântat! Dacă ți-se întâmplă ceva frumos și ești mut de uimire, DUMNEZEU ți-a zâmbit!

Mihalea Victorina
Sânandrei - Timiș

Când furtunile vieţii, uneori, îţi întunecă seninul din ochii tăi, lăsându-ţi privirile aţintite spre pământ, iar sufletul obosit îşi opreşte pentru o clipă zborul spre cer, când priveşti în jur şi observi că florile tinereţii se scutură încet, iar stâncile din cale îţi răsucesc pasul uşor, fără să poţi face ceva, aruncă-ţi ancora pe ţărmul iubirii. Îndreaptă-ţi pasul spre cer şi ochii spre ţărmul veşniciei. Acolo, unde durerile pier şi lacrimile dispar, acolo, te aşteaptă iubirea. Adu-ţi aminte, aici, acum, de cuvintele iubirii divine: "Am suferit întristările tale, am trecut de mult prin ceea ce treci tu, acum, prin luptele şi ispitele tale, am gustat durerea şi suferinţa din plin. Cunosc lacrimile tale, şi Eu am fost lovit, şi Eu am fost, adeseori, singur. Să nu crezi că te-am părăsit. Eu, care pentru tine am ales să mor, nu te voi părăsi niciodată cu niciun chip! "

(...)

Psalm 23,5... Dumnezeu ne oferă toate darurile Sale în pahare pline până la refuz.Suntem ca un vas care așteaptă să fie umplut cu binecuvântările Sale îmbelșugate. "O moștenire plăcută mi-a căzut la șorț, o frumoasă moștenire mi-a fost dată"! Psalm 16,6. Ceea ce face El pentru noi, ca să avem o viață împlinită, depășește orice imaginație. Domnul ne invită să venim la El cu un pahar mai mare, să ne adâncim și să ne lărgim inimile și mințile, ca să putem primim mai mult. "Gustați și vedeți ce bun este Domnul" ne spune psalmistul. Să Îi răspundem pe măsură; să-I dăm toată dragostea de care suntem capabili; să-I dăm ascultare neforțată, care trece dincolo de respectarea forțată a unor reguli. "Vă îndemn fraților (prieteni buni) să aduceți trupurile voastre ca o JERTFĂ VIE, SFÂNTĂ, PLĂCUTĂ LUI DUMNEZEU; aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească"! Romani 12,1. Minunate făgăduințe, valabile și pentru tine.

(...)

la fiecare încercare ca pe o provocare! la fiecare eșec ca pe o lecție! la fiecare reușită ca pe o binecuvântare! la fiecare bucurie ca pe un dar! la fiecare sfârșit ca pe un nou început! la fiecare zi a vieţii ca pe o sărbătoare!

(...)

Nu lăsa să-ţi scape vreo binecuvântare numai fiindcă nu o primești în felul în care o dorești! Acolo, unde este Dumnezeu, este bucurie, iubire şi binecuvântare.

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

Sunt oameni care intră în viața noastră pentru a ne ajuta să devenim persoanele care trebuie să fim, fiindcă unii dintre ei ne ajută să ne formăm personalitatea. Întâlnim oameni care ne mint, care ne rănesc, oameni răi și egoiști, dar și oameni care vindecă rănile noastre din trecut și care ne redau încrederea în noi, în frumos. Întâlnim oameni care ne redau încrederea, amintindu-ne că în spatele măștilor cu care ne-a împovorăt răutatea lumii se ascund niște ființe minunate, dar și oameni care ne fură naivitatea cu care credem în frumusețea lumii și care ne obligă să apelăm la măști de protecție. Întâlnim fel de fel de oameni. Oameni pe care îi iubim, oameni pe care îi urâm, oameni pe care îi uităm și oameni care ne vor locui sufletele toată viața. Dar pe nici unul dintre acești oameni nu îi întâlnim întâmplător...SINCER, MĂ BUCUR CĂ NE-AM CUNOSCUT, REAL SAU VIRTUAL ȘI TE CONSIDER UN PRIETEN. EȘTI PE LISTA MEA DE RUGĂCIUNE!

Sunt mulți oameni celebri care după eșecuri și lupte și-au văzut visul împlinit. Când mă gândesc la o misiune dusă la bun sfârșit, mă gândesc însă la Isus. Deși a întâmpinat multe probleme, nu S-a dat bătut. De multe ori, viața ne oferă lecții importante, chiar dacă unele sunt dureroase. Avem însă o mângâiere în Scriptură, și anume că nici o încercare nu ne este dată fără puterea de a trece peste ea cu succes. Indiferent de visul pe care îl ai, îți recomand cu căldură să nu te dai bătut. Cu încredere în Creatorul tău, mergi mai departe! Fii ambițios și ridică-te deasupra circumstanțelor! Avem suficiente exemple că se poate. Luptă pentru visul tău, pentru că dacă este voia Domnului Isus, îl vei îndeplini. Ține minte ce spunea Henry Ford: "Un om sărac nu este un om fără bani. Un om sărac este cel ce nu are nici un vis". SĂ NE AJUTE DUMNEZEU CA SĂ ȚINEM CONT DE 1 COR. 9,24 ȘI SĂ ALERGĂM SPRE CUNUNA CEREASCĂ! SĂ FIE VISUL NOSTRU ÎNDEPLINIT!

Mocanu Jeni
București

IA ZILNIC CARTEA NEAGRĂ, SFÂNTA SCRIPTURĂ, BIBLIA SAU CARTEA CĂRȚILOR CUM ÎI ZICI. CITEȘTE ȘI AI SĂ DESCOPERI UN DUMNEZEU ÎNDURĂTOR, MILOSTIV, BOGAT ÎN BUNĂTATE ȘI DISPUS SĂ NE PRIMEASCĂ ORIUNDE ȘI ORICUM NE-AM AFLA!!! "Adu înaintea lui Dumnezeu bucuriile nevoile, necazurile, grijile și temerile tale... Legăturile dintre Dumnezeu și fiecare ființă omenească sunt atât de intime și profunde, ca și când nu ar mai fi alt om pe pământ de care El să Se îngrijească și pentru care El să-L fi dat pe Fiul Său preaiubit"!!! O ZI BINECUVÂNTATĂ.

Mai este doar o lună pentru plata retroactivă a contribuției la pensii

Ce trebuie să faci și unde?

av. DANA BORDEIANU

Persoanele interesate să achite retroactiv contribuția la pensii, pentru cel mult cinci ani, se mai pot adresa autorităților doar în cursul lunii aprilie, în condițiile în care deja au trecut cinci luni din perioada stabilită pentru plăți. Totuși, pentru a beneficia de această facilitate temporară, ce permite completarea stagiului de cotizare pentru pensii, solicitanții trebuie să respecte anumite condiții.

Persoanele care **încă n-au ieșit la pensie** se mai pot adresa caselor teritoriale de pensii în următoarea lună. Concret, cererile pentru **plata retroactivă a contribuției la pensii** se depun din 27 octombrie 2016 și **până pe 27 aprilie 2017**. În acest sens, este necesară încheierea unui contract de asigurare socială.

Această **posibilitate temporară** este prevăzută de Legea nr. 186/2016, fiind **valabilă doar pentru perioadele anterioare (în limita a cinci ani) în care cei interesați n-au fost asigurați** nici în sistemul public de pensii, nici într-un alt sistem de asigurări sociale. Cu alte cuvinte, plata retroactivă a contribuției la pensii permite **completarea stagiului de cotizare** pentru obținerea pensiilor în sistemul public. De exemplu, pensii ce necesită stagiu de cotizare sunt cea pentru limită de vârstă și cea anticipată.

Mai exact, plata se poate face pentru **perioade cuprinse între data încheierii contractului de asigurare socială cu casa de pensii și ultimii cinci ani anteriori acestei date.** De exemplu, o persoană care încheie astăzi contractul de asigurare socială cu casa de pensii de la domiciliu/reședință va putea face plăți retroactive pentru perioade ce se întind cel mult până în **martie 2012.**

Contractul indicat se încheie **între persoana interesată de plata retroactivă a contribuției și casa teritorială de pensii** de la domiciliul/reședința acesteia. Totodată, actul poate fi încheiat și de un **mandatar** desemnat prin procură specială. Într-un comunicat de presă din octombrie 2016 al Casei Naționale de Pensii Publice era precizat că, în afară de contract (ce se completează la casa de pensii teritorială), **solicitanții mai au nevoie de:**

- actul de identitate (plus cel al mandatarului, dacă este cazul) - original și copie;
- procura specială autentificată în condițiile legii, în cazul încheierii contractului prin mandatar;
- o declarație pe propria răspundere (se completează la sediul casei teritoriale de pensii).

Referitor la **plata efectivă a contribuției la pensii**, aceasta este posibilă fie într-o singură tranșă, fie în tranșe lunare, **însă cel târziu până la data de 27 aprilie 2017**. Ca să exemplificăm, o persoană ce încheie astăzi contractul are la dispoziție o lună întreagă pentru a plăti suma totală, dar o persoană care-l încheie în a doua parte a lunii aprilie 2017 are la dispoziție doar câteva zile.

Banii pot fi achitați fie în **numerar**, la casieria casei de pensii, fie prin **mandat poștal**, fie prin alte modalități prevăzute de lege (cum ar fi prin **virament într-un cont bancar**).

Important! Contribuția retroactivă la pensii se calculează, în esență, în funcție de **valoarea salariului minim brut** (cel puțin - adică se poate alege și o sumă mai mare de-atât) și de **cota de contribuție pentru condiții normale de muncă**, valabile în luna/lunile anterioare pentru care se face plata.

-sfârșit-

Sursa: www.avocatnet.ro

Înfruntarea tenebrelor

-continuare-

de Simon Fitzmaurice

Un tânăr scriitor și realizator primește un diagnostic devastator. El povestește aici evoluția bolii și marea sa dorință de a trăi.

Trăiam în căsuța din nord, împreună cu cei doi băieți ai noștri. Ne-am mutat acolo pentru a putea duce viața pe care ne-o doream. Eu lucram la filmele mele. Aveam multe proiecte. Și aceasta părea că merge foarte bine. Eram fericiți.

Însă aceasta a fost înainte... Acum nimic nu mai părea ca atunci. Am simțit prăpastia care s-a deschis între trecutul și prezentul nostru. Nu mai puteam să ne întoarcem în trecut. Eram pierduți, în cadrul familiar al vieții noastre. În noaptea aceea am plâns mult împreună cu Ruth.

Împreună cu toată familia mea am decis să infirmăm diagnosticul, sau să găsim un tratament. Am început să studiem fiecare posibilitate. Fiecare boală asemănătoare, fiecare analiză de sânge posibilă, fiecare tratament experimental.

Împreună cu Ruth, am mers la Letterkenny pentru a vedea un vraci, găsit de mama mea. Am făcut trei ședințe de reiki (un fel de masaj de relaxare) pe săptămână cu un maseur din suburbiile de la Drogheda. Am citit cărți care spuneau că boala este expresia emoțiilor refulate și odată pe săptămână, consultam un psihiatru. Îmi analizam fiecare amintire privată și jenantă, fiecare porțiune din spiritul meu, în speranșa de a avea un efect pozitiv. Progresele păreau foarte lente. Prea lente... În final pe plan emoțional și spiritual, puteam spune că sunt persoana atinsă de o boală neuromotoare, într-o stare de sănătate foarte bună așa cum rar găsești. Însă aceasta nu schimba nimic din evoluția bolii. Ea progresa după placul ei și după propriul calendar.

Într-o zi, am primit un apel. Nu trebuia dar am decis să traversez singur orașul cu mașina. Era în mijlocul nopții. M-am oprit în fața Spitalului Coombe. Intrarea era mai departe decât mă gândisem eu. Dar am putut să ajung. Nu trebuia să cad jos. Dacă aș fi căzut, cu siguranță că nu aș mai fi putut să mă ridic. Ruth mă aștepta în interior.

Am reușit! Am ajuns cu bine la camera de la capătul culoaru-

lui, unde se afla internată Ruth. M-am aranjat puțin și am încercat să ascund pe cât posibil sclipirea de nebunie din privirea mea. Am intrat. Ruth a surâs între două contracții. Eu respiram scurt. M-am așezat pe un scaun lângă patul ei și i-am prins mâna, zâmbindu-i. Aveam impresia că am escaladat un munte.

Arden al treilea nostru băiat s-a născut. Un copil al războiului, cum l-am numit noi, Ruth și cu mine. L-am luat în brațe și i-am dat biberonul.

Șchiopătam sever acum. Totul se învârtea de acum înainte în jurul sănătății mele și eram mult mai stresați ca niciodată. De două ori pe zi, mă străduiam să merg dus-întors până pe hol cu ajutorul unui cadru pentru invalizi. Luptam permanent pentru a putea sta în picioare. Într-o zi am căzut foarte tare. Corpul mi s-a năruit sub greutatea sa, și am căzut pe spate peste picioare. Pe hol avem gresie și nu am făcut prea mult zgomot: Ruth a venit în fugă. Văzându-i fața, mi-am dat seama că era grav. Nu am mai mers niciodată după acest incident.

Și totuși, viața continua. Am reamenajat studioul. Am cumpărat materiale de cinema, am instalat cabluri și boxe și puteam încă să mă deplasez în patru labe. Am comandat un ecran din Japonia, de aproape trei metri lungime pe doi metri înălțime. Am mai montat o bibliotecă pe un perete și un birou sub fereastra care dădea în grădină. Era perfect.

Când copiii dormeau, Ruth și cu mine veneam în studio. Eu eram într-un scaun rulant și casa era amenajată cu rampe de urcare. Seara Ruth mă ajuta să cobor de pe scaun. Ne așezam comozi și priveam un film în sala noastră de proiecție privată.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Puteam încă să ajung singur cu fotoliul rulant până în studio, să mă instalez pe scaunul de la birou sub fereastră. Copiii se jucau în grădină, iar eu am început să scriu scenariul la noul meu film.

Însă boala mea (MMN) nu-mi dădea nici un răgaz. Am început să pierd porțiuni din viață. De fiecare dată când Ruth și cu mine ne luăm puțin timp să mai respirăm, mă gândesc la încetul dar neobositul mers al declinului meu spre moarte. Și această ruină. Aveam impresia că toate visurile noastre au dispărut. Mi-am plâns pierderea mobilității picioarelor și tot ce mă împiedica să trăiesc normal.

Puterile îmi slăbeau din ce în ce mai mult. Aveam totuși un fotoliu rulant electric pentru a mă deplasa deoarece nu mai aveam putere să utilizez unul manual. Am făcut curse cu copiii prin grădină. Seara ne uitam la filme în studio. Am încercat să transmit dragostea mea de cinema copiilor, precum și tatăl meu l-a făcut cu mine.

Adoram cu toții căsuța noastă din nord, dar cu cât boala progresa, era cu atât mai dificil să trăim departe de lume. Am decis că trebuie să ne mutăm.

În septembrie am făcut o pneumonie, primul semn că boala mea (MMN) îmi atacă respirația. Marea majoritatea a pacienților atinși de MMN, mor de insuficiență respiratorie. Am petrecut o săptămână la spital.

Ne-am mutat cu părinții mei, în așteptarea de a găsi o nouă casă. Căsuța din nord s-a vândut. Ne-am găsit o casă la Greystones.

Problemele mele de respirație s-au agravat. Vocea mea nu mai era decât un murmur. O altă pneumonie m-a trimis din nou la spital. Ruth dormea pe canapeaua din cameră. Eram terifiat, nu mai puteam respira singur.

Starea mea s-a agravat. M-au transferat la terapie intensivă. Eram complet panicat. Mă înecam. M-am întors spre Ruth, care a început să-mi apese cu mâinile pe piept pentru a mă ajuta să respir. Nu te opri te rog, i-am spus cu teamă în voce. Ochii săi s-au fixat în ai mei, am petrecut câteva clipe de frică absolută. Ruth, te rog ajută-mă și am văzut neputința totală în privirea sa. Ea continua să-mi apese pieptul. Ajută-mă te rog am mai șoptit și deodată lumea din jur a dispărut pentru mine.

Am avut o deficiență respiratorie. M-am devenit inconștient și au trebuit să mă pună sub respirație artificială. Aveam acum un tub în nas și unul în gât. Unul pentru a mă hrăni și altul pentru a respira. Ambele mă împiedică să mai vorbesc. Boala mi-a paralizat de asemenea brațele și picioarele. Mai pot

comunica cu familia textând pe telefon.

Un anestezist de la terapie intensivă a intrat în camera mea. El mi-a zis că nu recomandă ventilația invazivă bolnavilor de MMN și că era timpul pentru mine de a face o alegere dificilă. Ruth și mama au izbucnit în la-crimi într-un colț al camerei. Eu le-am privit incapabil să le răspund.

El m-a privit cu milă și mi-am simțit toată energia vitală cum vuiește în mine. Fără îndoială, vreau să mai trăiesc. Nu-mi era teamă în fața acestui om. Și am fost norocos, deoarece asigurarea de sănătate pe care o aveam acoperea și un aparat de respirație la domiciliu.

A doua zi am primit vizita unui neurolog. El mi-a făcut o prezentare a istoriei bolii neuronului motor, apoi m-a întrebat de ce vreau un aparat de respirat. Sănătatea dumneavoastră se va degrada rapid. Pentru moment, încă mai aveți posibilitatea să vă folosiți mâinile, dar paralizia va câștiga teren. De ce vreți totuși un aparat de respirat?

Erau întrebări foarte formale. Ei deja luaseră o decizie privind viața mea. Pentru ei, era de neînțeles de ce mai vroiam să trăiesc. Însă nu și pentru mine. Vroiam să mai trăiesc pentru soția și copiii mei. Pentru prieteni și familie și pentru dragostea mea de viață în general. Boala neuronului motor ucide. Dar și viața de asemenea. Toată lumea moare. Toți sfârșim prin a muri într-o zi, aceasta nu însemnă că sunt pregătit să mor imediat.

În Irlanda, persoanele atinse de MMN sunt în general sub respirație invazivă. Li se asigură un mod de viață cât se poate de bun, sunt supravegheați și li se asigură un final al vieții cât se poate mai ușor.

Nu vreau să vorbesc în numele tuturor celor care suferă de această boală, dar eu doresc să am această posibilitate. De a trăi, de a simți, de a vedea și auzi, de a-mi iubi familia.

-va urma-

Sursa: Selection.ca - mai 2016
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada*

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 25 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Cosmin

Tânăr, 31 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0745-898368.

Păun Ștefan

Tânăr, 41 ani, înălțimea 1,75, 70 kg, handicap fizic ușor, doresc să cunosc o domnișoară / doamnă pentru o relație de prietenie / căsătorie. Tel. 0764-870890.

Dragoș

Bălan Dragoș, 24 de ani, din Alexandria, jud. Teleorman. Doresc să comunic cu fete care au plăcere și doresc să vorbească cu mine. Să aibă 24-26 ani. Pentru prietenie / căsătorie. Eu am Paraparezăspastică, grad grav. Îmi place sportul și să vorbesc. Telefon 0786-936346

Joițoiu Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 29 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la 0785-710466

Mădălina

Mă numesc Pîrșu Adina Mădălina, am 33 ani, am gr. 2 și doresc să comunic cu băieți și fete. 0743-517755.

Mihai

Bună, mă numesc Mihai, am 34 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Sunt din Craiova. 0768-265889 și 0773-935741. Puteți suna oricând. E-mail t.mihai94@yahoo.com

Liviu

Domn 46 ani, 1.73 m, 78 kg, văduv, serios, sincer, sufletist, handicap fizic gr. 2 (hemipareză stângă), fără obligații și vicii, caut Doamnă 40-48 ani, cu mic handicap, pentru căsătorie, la care să locuiesc. Tel. 0731-263328 sau 0761-192465, sau pe facebook la pagina mea Liviu Liviu Tudoroiu.

Ștefan

Ștefan, 42 ani, 1,60 m, 52 kg, handicap gradul 2, caut o fată timidă, cu handicap gradul 2-3, cu vârsta între 28-45 ani, pentru o relație de prietenie / căsătorie, din țară sau București. Cine dorește să mă contacteze la nr. tel. 0726-968570

Viorel

Viorel din Ploiești, 52 ani, 1.56 m, 58 kg, doresc să cunosc o d-nă minionă pentru o relație de lungă durată, chiar mai mult, ptr. alungarea singurătății. Sunt singur, fără copii sau alte obligații. Pensionat medical. 0724-624757

Elena

Mă numesc Elena. Am 49 ani. Am gr.1 pe căruț. Caut un bărbat între 45-55 ani. Să nu aibă obligații și să nu aibă unde sta, ca să locuiască la mine, să ne înțelegem bine și să aibă grijă de mine. Rog seriozitate. Nu răspund la nr. ascuns. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0753-053126 între orele 11.30 -19.00

Iulian

Domn singur, 52 / 1,70 / 87, persoană cu handicap gr. 2 accentuat, doresc cunoștiință doamnă, cu sau fără obligații, numai pentru căsătorie. Posed locuință modestă și venit stabil. Pensionar. Rog seriozitate. Locuiesc în orașul Ploiești, județ Prahova. Pot fi contactat la nr-ul de mobil 0775-629313

Cristinel – Cosmin

Am 37 de ani, cu un usor handicap locomotor, locuiesc în Pitești într-un apartament cu 3 camere cf 1. Sunt sincer nu fumez, nu consum alcool, îmi place să conversez pe net și în realitate, muzica și tot ce poate fi mai frumos. De aceea doresc o doamnă cu vârsta apropiată, săraca material și bogată sufletește cu care să putem întemeia o familie. Doresc să locuiască la mine avem cu ce ne întreține bine. Așa cum știm cu toți singurătatea este o boala nevindecabilă. Poate să aibă și un ușor handicap. Rog seriozitate. Telefon 0774-079680 sau 0348-431450.

Florin

Florin, 48 de ani, doresc prietenie / căsătorie cu o fată cu vârsta de 39-49 ani. Să locuiască la mine la țară, în jud. Dolj. Nr. 0762-637016. Nu răspund la număr privat.

Constantin Vasile Sorin

Bună, am 37 de ani, sunt un om temător de Dumnezeu, creștin ortodox, cu handicap de vedere, doresc să cunosc o fată, cu sau fără handicap, cu vârsta cuprinsă între 28-40 ani, de aceeași religie, poate avea și un copil. 0744-888995.

George

Pace! Sunt George, creștin după evanghelie din Onești. Doresc să comunic cu multe persoane, adică femei, indiferend de religie. Vă rog să sunați. Să dispară siguratatea, este foarte grea. Vă mulțumesc. 0747-347113

Viorel

Viorel, am 48 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Cristian

Mă numesc Sîrbu Cristian, sunt nevăzător, am 33 ani, sunt născut pe 9.12.1983 și doresc să comunic cu fete cu vârsta cuprinsă între 27-37 ani. 0764-

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

937126. Nu răspund la bip, sms, numere private. Pot să fiu sunat de luni până vineri de la ora 8 până la ora 23. 0726-863341.

Szilard

Mă numesc Szilard, am 22 de ani, am epilepsie, doresc să corespondez cu fete cu vârsta între 20-27 ani. Nu răspund la bip, numere private, dar răspund de luni până vineri de la ora 8 până la ora 23. Sunt de religie reformat. Pot fi găsit și pe facebook: szilardka-locsai. Tel. 0745-974024.

Nick

Mă numesc Nick, 47ani, şaten, gradul 2, doresc vârstă apropiată. 0775-601739

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

Spiritual Spiritual Spiritual Spiritual Spiritual

continuare din pag. 5

Când Pilat s-a declarat nevinovat de sângele lui Isus, Caiafa a răspuns în mod sfidător: „Sângele lui să fie asupra noastră şi asupra copiilor noştri" (Matei 27,25). Aceste cerinţe îngrozitoare au fost preluate de preoţi şi conducători, şi repetate de gloată într-un urlet inuman de voci. Întreaga mulţime a răspuns: „Sângele lui să fie asupra noastră şi asupra copiilor noştri." Cutremurător!

Strigătul disperat al lui Pilat, răsună parcă și astăzi în urechile noastre: „Nu vreau să am de a face cu Omul acesta. Treaba voastră. Eu vreau să fiu neutru!" Cine poate fi neutru într-o astfel de situație? Cine poate fi neutru față de sângele lui Dumnezeu? Poţi să nu iei atitudine faţă de Isus care a murit pe cruce pentru tine? Poți să nu iei atitudine față de harul Său salvator? Oare să nu te intereseze deloc iubirea pe care o are pentru tine? Poți tu să rămâi nepăsător față de mesajul Lui de pace? Ce poți spune atunci când El va reveni așa cum ne-a promis? Și cum să nu iei parte la marea bătălie dintre bine și rău, dintre păcat și neprihănire, dintre Hristos și Satana?

Iată că va trebui să faci o judecată. Cea mai importantă judecată a viaţi tale. Va trebui ca și Pilat, sa-L judeci pe Dumnezeu. Ce vei face cu sângele Lui? Vei avea tăria să declari înaintea prietenilor tăi, înaintea rudelor tale și înaintea lumii întregi, că Isus este nevinovat?

În acest mare conflict final, nimeni nu poate rămâne neutru față de Isus și nimeni în trecut n-a rămas vreodată neutru. Pilat a încercat, dar nu a reușit. De aceea, prietenul meu drag, nu întârzia nici măcar o clipă de a-ți mărturisi atașamentul tău față de Isus. Ia chiar acum hotărârea de a-L sluji pe El așa cum poți mai bine, din iubire și cu credincioșie. Dacă vei face așa, cu siguranță că nu vei pierde nimic, în schimb vei câștiga Cerul.

Fie ca sângele lui Dumnezeu pe care Pilat l-a vărsat pe nedrept, să asigure celor doritori de mântuire, un loc aflat cât mai aproape de Domnul Isus, în Împărăția veșnicului Tată ceresc și Stăpânitor al Universului fără de margini.

-sfârșit-

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Editura „Viață și Sănătate", tel. 021-3230020 și 0740-101034

„Eu merg încet,
dar nu merg niciodată înapoi”
Abraham Lincoln

O ISUSE

O Isuse dulce
Dulcele meu Domn
Și ziua și noaptea
Eu Te chem mereu.

Ca să vii Isuse
În ajutorul meu
Să lupți cu vrăjmașul
Sufletului meu.

Mi-ai iertat Isuse
Păcatul cel greu
Ce greu mă rănea
În sufletul meu.

Mi-ai iertat Isuse
Păcatul cel greu
Și mi-ai dat odihna
Ce n-o aveam eu.

Îți mulțumesc Doamne
Căci Tu m-ai salvat
Prin sângele Tău
M-ai eliberat.

Îți mulțumesc Doamne
Căci m-ai mântuit
Prin sângele Tău
Azi sunt fericit.

Perciu Elena
Craiova

„Oamenii care luptă
pot pierde.
Oamenii care nu luptă
au pierdut deja.”
Bertolt Brecht

ÎMPREUNĂ